

Juillet 2023

Cher(e)s Ami(e)s

Je vous souhaite de bonnes vacances personnelles, avec vos enfants et petits-enfants. Nous reprendrons nos activités de **GYMNASTIQUE** à partir du **vendredi 15 septembre 2023** selon les mêmes lieux et horaires que l'année écoulée c'est-à-dire :

pour Camus : GYMNASTIQUE à 9h et 10h vendredi 15/9 puis lundi 18/9 et mardi 19/9.....

pour l'hôpital : GYMNASTIQUE à 18h mardi 16/9 et jeudi 21/9....

pour Gallouëdec : GYMNASTIQUE à 17h15 mercredi 20/9....

CARDIO-TRAINING à 18h15 mercredi 20/9....

Je vous demande pour votre 1^{ère} séance de gymnastique de venir ½ h avant le début du cours, (pour enregistrer votre adhésion (fiche d'inscription page 2 à imprimer en 2 exemplaires) comprenant le certificat médical signé avec tampon du médecin ou du cardiologue, un chèque de 95€ (à l'ordre de: ARCAM Cœur et Santé du Mans). Dans un 1er temps, vous ne prendrez qu' 1 séance par semaine mais je demande des créneaux supplémentaires pour accueillir d'autres adhérents et/ou que vous puissiez venir 2 fois par semaine si vous le désirez.

Le CARDIO-TRAINING (supplément de 5 € par séance).

La BALNEOTHERAPIE (supplément de 7 € par séance). ne reprendra qu'à partir d'octobre

au **Centre de l'Arche** le mercredi 4/10 à 17h00

à **Gallouëdec** le lundi 9/10 à **17h30**....

Cette année le Club propose à tous ses adhérents, 2 activités supplémentaires :

Le PILATES à **Albert Camus** (animatrice Manuela) le jeudi de 10h00. à 11h00 (à la place de la séance de gymnastique) : **1^{ère} séance jeudi 21/9**. Pour le lancement de cette activité, pas de frais supplémentaires : nous jugerons ultérieurement si c'est compatible avec le budget du Club.

Les JEUX COLLECTIFS à **l'Ecole d'infirmières** (animatrice Manuela) les mardis et jeudis de 19h à 19h30 ; **1^{ère} séance mardi 19/9**. Pour le lancement, pas de frais supplémentaires : nous jugerons ultérieurement si c'est compatible avec le budget du Club

La cotisation pour l'année sera de 95 € (à l'ordre de **ARCAM Cœur et Santé Le Mans**). Avant le COVID, elle était à 90€ et nous l'avons réduite à 70 € pour les exercices 2021, 2022 et 2023, en raison du ralentissement de l'activité, mais le renchérissement des services et la diminution des adhérents nous oblige à passer le tarif antérieur au COVID de 90 à 95€.

Enfin, pour retrouver l'effectif de 140 adhérents d'avant le COVID nous demandons à chacun, dans la mesure du possible, d'inviter une connaissance (cardiaque ou non) à découvrir nos ateliers. Nous sommes actuellement 90.

En espérant que ces dispositions n'auront pas besoin d'être modifiées, je vous assure de mes sentiments les meilleurs.

Bernard Lardy



Phase III : Activités physiques adaptées et sport santé

Document à adresser au Club (à destination de l'AC ou de la FFC)

À remplir intégralement informatiquement ou en lettres capitales

Association régionale de Cardiologie : ANJOU-MAINE Club Cœur et Santé : LE MANS

Nouvel adhérent : Renouvellement d'adhésion : N° d'adhérent si connu :

Femme : Homme :

NOM : Prénom :

Date de naissance : / / Lieu de naissance :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Email :

Adresse :

CP : Ville :

- J'autorise mon Club Cœur et Santé à me solliciter ponctuellement pour des actions de bénévolat.** En effet, le bénévolat est la clef de voûte des Clubs Cœur et Santé. Nous sommes heureux de vous faire profiter de nos actions et espérons que vous aurez aussi à cœur de nous aider.
- Je souhaite m'abonner gratuitement à la newsletter de la Fédération et être informé(e) par email des dernières actualités.**
- J'autorise la Fédération Française de Cardiologie à m'envoyer des courriers postaux.**

ASSURANCES

Je reconnais avoir pris connaissance par l'intermédiaire de mon « Club Cœur et Santé » des garanties « Responsabilité Civile, Individuelle Accident et Protection juridique des victimes de violences dans le sport » dont je bénéficie par le biais de mon adhésion, telles que communiquées et rappelées sur les notices d'information téléchargeables sur le site Internet de la FFC*.

- **OBLIGATOIRE :** mon règlement au Club comprend le montant de 3,48€ correspondant à l'assurance fédérale fixée pour cette saison, qui se décompose en 2,39€** au titre de l'Individuelle Accident, 0,10€** au titre de l'Assistance Rapatriement, 0,95€ au titre de la Responsabilité Civile et Défense Recours et 0,04€ au titre de la protection des victimes de violences dans le sport.
- **FACULTATIF :** j'ai été informé(e) de la possibilité et de mon intérêt à souscrire des **garanties individuelles complémentaires SPORTMUT**.
 Je décide de souscrire aux garanties complémentaires et je m'engage à établir moi-même les formalités d'adhésion auprès de la MDS.

CERTIFICAT MEDICAL ANNUEL - A remplir intégralement par le cardiologue (ou le médecin généraliste)

Je soussigné(e), Dr / Pr certifie que Mme / M

- Présente des antécédents cardiovasculaires** **Ne présente pas d'antécédents cardiovasculaires**

et ne présente aucune contre-indication à la pratique d'activités physiques adaptées (Phase III) du Club Cœur et Santé.

(Limitations éventuelles :))

- ne présente aucune contre-indication à d'éventuelles séances d'activités physiques adaptées encadrées par visioconférence**

Date de l'examen : / /20..... Signature et cachet obligatoires :

Dans le cadre de mon activité au Club, je m'engage à respecter les mesures de sécurité et les gestes barrière

Pour un adhérent MAJEUR

Demandeur

Le / /20.....

Signature :

Pour un adhérent MINEUR (ou majeur protégé)

Je soussigné(e).....

Père / Mère / Tuteur légal

autorise

À prendre une adhésion au sein du Club.

Représentant légal

Le / /20.....

Signature :

* Documents MDS consultables et téléchargeables sur mon-espace.fedecardio.org. L'impression en couleur de ce document n'est pas obligatoire

** Le licencié a la possibilité de renoncer à la garantie Individuelle Accident de base incluse dans sa licence et peut en demander son remboursement (2,49 €) par lettre à la M.D.S. 2/4, rue Louis David, 75782 PARIS Cedex 16

La Fédération Française de Cardiologie collecte ces données dans le but de permettre le fonctionnement de votre Club Cœur et Santé et de l'Association de Cardiologie dont il fait partie, qui sont avec elle, les seuls destinataires de ces données. Votre inscription au Club ne pourra être valablement et contractuellement reçue sans ces données. Avec votre accord, ces données seront conservées 5 ans après votre dernière inscription. Il n'est pas envisagé de transfert de données vers des pays tiers ou hors UE ni de profilage sur leur base, ni d'autre usage de ces données. Pour l'exercice à tout moment de vos droits (de retrait de consentement, d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, d'opposition ou de portabilité) ou une information sur ceux-ci ou le traitement de vos données : dpo@fedecardio.org ou Fédération Française de Cardiologie, Délégué à la protection des données, 5 rue des Colonnes du Trône, 75012 Paris. En cas de contestation, vous pouvez saisir la CNIL qui agira comme autorité de contrôle.



Activités Cœur et Santé Le Mans - Sept 2023 - Juin 2024



Lundi	Mardi	ZONE B - Academie de Nantes Périodes de Vacances Scolaires Pas de cours		Jeudi	Vendredi
9H00 - 10H00	9H00 - 10H00	Reprise des cours Vendredi 15 Sept 2023		9H00 - 10H00	9H00 - 10H00
Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans	Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans	Vacances Scolaires: de Toussaint Samedi 21/10 au 6/11/2023 de Noël Samedi 23/12/2023 au 8/01/2024 d'Hivers Samedi 24/02 au 11/03/2024 de Printemps Samedi 20/04 au 6/05/2024		Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans	Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans
10H00 - 11H00	10H00 - 11H00	Arrêt des cours le Vendredi 28 Juin 2024		10H00 - 11H00	10H00 - 11H00
Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans	Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans	Vacances Scolaires d'été le 6 juillet 2024		Pilates Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans	Gymnastique Albert CAMUS 5 rue Alexandre DUBOIS 72100 Le Mans
Contact de l'association: Bernard LARDY: 07 88 75 16 31					
Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi
		17H00 - 18H00			
		Aquagym Centre de l'Arche 1 Boulevard de Maule 72650 Saint Saturnin			
		17H15 - 18H15		18H00 - 19H00	
		Gymnastique Centre Gallois 64 rue de Guastaloup 72100 Le Mans		Gymnastique Ecoles d'Infirmières Route de Degré 72000 Le Mans	
		18H15 - 19H15		19H00 - 19H30	
		Cardio-Training Centre Gallois 64 rue de Guastaloup 72100 Le Mans		Jeux Collectifs Ecoles d'Infirmières	
18H30-19H30					
Aquagym Centre Gallois 64 rue de Guastaloup 72100 Le Mans					

Vous pouvez télécharger le planning en cliquant sur cette adresse internet :

<https://anjou-mainne.fedecardio.org/actualites/venez-faire-du-sport-au-club-coeur-et-sante-du-mans/>